

Körpergebärde zum Projekt „In Frieden gelassen werden“



In Gebärden drückt der Körper aus, was ich innerlich empfinde, denke, wünsche oder mir bewusst mache. Frere Roger, der Gründer von Taize, berichtet, wie wichtig für ihn leibhaftes Beten ist:

„Ich wüsste nicht, wie ich beten sollte, ohne Einbeziehung des Leibes. Es gibt Perioden, wo ich den Eindruck hatte, ich bete mehr mit dem Leib als mit dem Geist.“

Die Gebärde mit meinem Leib kann ich wortlos ausführen, oder ich spreche die dazugehörigen Worte innerlich leise oder aber laut.

Die folgende Gebärde zum Thema „FRIEDEN“ besteht aus 3 Haltungen / Bewegungen. Die dazu gehörenden Worte lauten (auf Englisch und Deutsch, da sie von einem indischen Arzt übernommen wurden):

1) „Peace to my body“ oder „Friede meinem Körper“



Haltung:

Aufrecht, entspannt stehen;
rechte Hand liegt auf dem Herzbereich,
linke Hand auf dem unteren Bauchraum;
die Atmung bewusst wahrnehmen.



2) „Peace to my mind“ oder „Friede meinem Geist / meinen Gedanken“

Haltung:

Beide Hände umfassen sanft den Kopf
von beiden Seiten;
die Aufmerksamkeit auf den Kopf lenken und mir bewusst
machen, was alles von meinem Kopf aus gesteuert wird...

3) „Peace to the whole Universe“ oder

„Friede dem ganzen Universum“

Haltung:

Die Hände /Arme werden vom Kopf
aus nach oben ausgestreckt und in
einer großen Kreisbewegung seitlich
nach unten bewegt;
den ganzen Raum um mich herum
erfassen und erspüren.

Zum Schluss einen Moment ruhig stehen, Handinnenflächen zeigen nach vorne (geöffnete Haltung)

